

令和6年度 水戸市竹隈市民センター

# 定期講座受講生募集

◀ 開催期間 令和6年5月～令和7年3月(8月は原則として休講になります) ▶

【クラブ】 ～経験者・初心者可～

	講座名	開催日	時間	年会費	定員	募集人員	開講日	講師名	内容
月	着付け	第1・3	13:30～15:30	10000	20	10	5/20	林 千恵子	着物が着られるようになりたいと思った事はありませんか？初心者大歓迎お待ちしております。
火	四季をみつける歩く会	毎週	9:25～12:00	2000	35	5	5/7	年に数回講師指導予定	季節を感じ、健康維持のため、気軽に参加してみませんか！！
火	書道	第1・3	13:30～15:30	10000	15	7	5/7	大森 勇	書を学び、書の文化を理解しながら、仲間との交流を図りましょう。
火	菓子づくり	第4	8:45～12:30	5000	18	3	5/28	塚原 秩子	季節に合った材料で、先生の指導の下、おいしいスイーツを作り、自宅に持ち帰りいただけます。
火	茶道	第2・4	9:30～12:00	10000	10	1	5/14	川上 宗洋	裏千家。初心者大歓迎。お菓子代として月千円。日本の伝統文化に触れてみませんか。気軽にお茶を楽しみましょう。
水	英会話	第2・4	10:00～12:00	8000	18	2	5/8	伊東 ゆかり	先生が作成されたプリントにて、基礎英語や最近話題の英文を学びます。
水	ヨーガ	第1・3	10:00～11:30	5000	35	8	5/1	鯉沼 千加子	いつも若々しく心身の健康バランス増強を!! どなたでも大歓迎です。
水	卓球(水)	第2,3,4	10:00～12:00	6000	20	3	5/8	甲斐 泰子	初心者用の卓球教室です。いつも明るく和気あいあい。一緒に汗を流して、楽しい時間を過ごしましょう。指導有り。
水	フラダンス	第2・4	13:30～15:00	10000	20	10	5/8	西宮 紀子	フラの音楽に乗って、笑顔で踊る!! 素敵な先生の優しいご指導と、癒される時間を、あなたも一緒に楽しみましょう。
水	絵てがみ	第2・4	13:30～15:30	12000	20	11	5/8	友部 久美子	簡単な絵と言葉を添えて、交流を楽しみませんか？経験豊かな先生のご指導で、きっと楽しい時間になります。
木	はつらつ体操	第2・4	10:00～11:30	9000	20	10	5/9	大平 郁子	元気と若さを保つために、体を動かして、楽しく体操し、基礎体力を維持しましょう。
木	ふれあいコーラス	第2・4	13:30～15:00	12000	20	10	5/9	中川 治恵 川成 香澄	歌う事は、内臓を元気にし、口の筋肉を鍛えます。そして、ストレス発散!! 楽しく歌って、日常を豊かにしましょう。
木	演歌に親しむ①	第2・4	13:30～15:30	8000	23	10	5/9	佐藤 よし子	佐藤先生の指導で、正確な音程と正確なリズムで歌える様になります。初心者大歓迎です。多数のイベントも有ります。
金	演歌を楽しむ	第1・3	13:30～15:30	8000	15	10	5/10	杉山 典充	歌を気軽に歌って、仲間との交流、心身共に健康になり元気が出ます。希望の曲も歌えます。新人大歓迎です。
金	太極拳	第1・3	10:00～12:00	8000	15	5	5/10	海老根 康夫	楽しく体を動かしながら、バランスや柔軟性を養うことができる太極拳を始めてみませんか。
金	ハッピークッキング	第2	9:50～12:50	7000	18	3	5/10	水戸市食生活改善推進員 浜田支部	1日の食塩摂取6gをめざし、身近な食材で美味しい料理を作り、楽しいひとときを過ごしましょう!
土	卓球(土)	第1,2,3	13:30～15:30	7000	23	3	5/18	未定	卓球の経験がある方、楽しく運動不足を解消に始めませんか？

金	いきいき健康クラブ	第2・4	13:30～15:00	無料		随時	4/12	水戸市保健推進員 浜田支部 (地域指導員)	転倒防止の体操やレクリエーション・会話などを通じて、友だちづくりをするクラブです。申し込みは、実施当日会場にて、随時受付いたします。どうぞ、お気軽にご参加ください。
---	-----------	------	-------------	----	--	----	------	-----------------------------	--

※いきいき健康クラブは、水戸市高齢福祉課の事業です。

## 定期講座申込のご案内

《募集期間》 **令和6年4月8日（月）～4月19日（金）**  
受付時間 9時00分～17時00分（土）・（日）はお休みになります。

《申込方法》 申込書へご記入後、直接窓口でお申込ください。電話、FAXでのお申込はできません。定員になり次第、募集を締め切ります。

《対象》 浜田地区内に居住または勤務している方  
浜田地区以外の方は、4月15日（月）からの申し込みとなります。

《会費納入》

- ・講座開講日に会計担当者へ年会費を納入してください。
- ・原則として途中退会による返金はいたしません。
- ・材料費、教材費は別途負担となります。
- ・参加人数により会費に変更が生じることがございます。

《その他》

- ・募集期間終了後、申込人数の状況により、開講できない場合があります。
- ・各クラブの開催日は、市民センター行事等にて変更になる場合がございます。
- ・市民センターでの、作品展及び芸能発表会には、お手伝いをお願いいたします。
- ・参加する際は、手指の消毒、定期的な換気等感染症対策を行うこととします。
- ・当日、体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。

《問い合わせ》 水戸市竹隈市民センター ☎231-2045  
月曜日から金曜日 8時30分から17時15分  
(土曜日・日曜日・祝日・年末年始は除く)



※駐車場が狭小のため、駐車台数に制限がございます。公共交通機関や自転車、徒歩でのご来所をお願いいたします。また、年金事務所は駐車禁止です。

キ リ ト リ 線

令和6年度 竹隈市民センター 定期講座受講申込書

講座名	氏名	住所	☎
	ふりがな		